

ÕPPEASUTUS	Hiiu Kool
AINEVALDKOND	Kehaline kasvatus
ÕPPEAINE	Kehaline kasvatus (2025/2026. õa) Liikumisõpetus (alates 2026/2027 õa)
ÕPPEAINE EESMÄRK	<p>Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimalustega vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.</p> <p>Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega; 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.
ÕPPEAINE KIRJELDUS	<p>Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.</p> <p>1. Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes; 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit; 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit kae, jala ning muu vahendiga; 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. <p>Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist</p>

tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

2. Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised kehalistest võimetest: vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

3. Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

4. Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

5. Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest. 	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide 	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

		juhtimist soodustavaid tegevusi.	
ÜLD-PÄDEVUSTE KUJUNDAMINE	<p>Liikumisõpetuse eesmärk põhikoolis on kujundada motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi igapäevaseks aktiivseks liikumiseks, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Õpilasel kujuneb liikumisharrastuseks vajalik liikumispädevus ehk motivatsioon, teadmised, oskused, kogemused ja hoiakud.</p> <p>Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost; 3) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel; 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse. <p>Kultuuri- ja väärtuspädevus. Liikumisõpetuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu, soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetab kõlbelise isiksuse kujunemist.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama, Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.</p> <p>Enesemääratluspädevus. Liikumisõpetuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.</p> <p>Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.</p> <p>Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/ mõista teabe- ja tarbetekste.</p> <p>Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus. Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Liikumisõpetuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja oskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.</p> <p>Digipädevus. Rakendatakse digivahendeid veebis spordi, tervise ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teavet kasutatakse eluliste probleemide üle arutlemiseks ja</p>		

	<p>hoiakute kujundamiseks. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi.</p> <p>Õpilane kasutab eesmärgipäraselt Hiiu Kooli e-õppe keskkonda e-kooli. Õpilane leiab erinevatest teabeallikatest märksõnade abil (Google otsing, www.vikipeedia.ee) vajalikku teavet. Õpilane oskab otsida ja vaadata tema sportlike huvidega seotud kodulehtedel olevat sisu (nt. www.jalgpall.ee, www.eok.ee, www.fitness.ee, www.ekjl.ee, www.orienteerumine.ee).)</p>
<p>LÕIMING AINEVALD- KONDADEGA</p>	<p>Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseeteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseetematiste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.</p> <p>Matemaatika. Kõikide liikumisoskuste osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).</p> <p>Loodusained. Liikumisõpetus toetab keskkonna väärtustamist liikumisel/sportimisel. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses, bioloogias, füüsikas, keemias ja geograafias.</p> <p>Sotsiaalsained. Liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.</p> <p>Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.</p> <p>Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise ning avaldumise võimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loominguilisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.</p>
<p>LÄBIVAD TEEMAD</p>	<p>Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Liikumisõpetuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õpetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse suhtes suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).</p> <p>Kultuuriline identiteet. Liikumisõpetuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, oma kultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.</p>

	<p>Teabekeskond ja tehnoloogia ja innovatsioon. Liikumisõpetuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.</p> <p>Väärtused ja kõlblus. Liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet -ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.</p>
<p>ÕPPE- TEGEVUSE KAVANDAMINE JA KORRALDAMINE</p>	<p>Õpet kavandades ja korraldades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega; 2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ja jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ning tunni- ja kooliväliseks tegevusteks; 3) võimaldatakse õppida üksi ja koos teistega, et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks; 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni; 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid; 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne; 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jm. <p>Õppe lahutamatuks osaks liikumisõpetuses on:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine; 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused; 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine; 5) spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või liikumisürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel; 6) treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine; 7) liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus. <p>Õppetegevuse kavandamisel on õpetajal professionaalne õigus koostöös õpilastega teha valikuid õppesisu käsitlemises arvestusega, et taotletavad õpitulemused oleksid saavutatud ning üld- ja valdkondlikud pädevused kujundatud, ja lähtuvalt õpilaste eelnevatest teadmistest- oskustest ning üldfüüsilisest ettevalmistusest.</p> <p>Mitmekülgset liikumist erinevates tingimustes ja keskkondades võimaldavad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mitmekülgne, sportimist toetav koolihoov ja inventar; 2) lähipiirkonnas asuvate spordiklubide külastused ja erinevate spordialade näidistreeningud ainetundides; 3) ainetundide toimumine Tallinna linna spordibaasides (Nõmme Spordikeskus, Nõmme uisupark, Hiiu staadion jm); 4) ainetundide toimumine linnaruumis (Tähe park, Glehni park, Jannseni parkmets, Sanatooriumi park, Pääsküla raba, Harku terviserada); 5) spordipäevade ja sportlike klassidevaheliste ürituste toimumine; 6) osalemine Sport kooli projektis; 7) osalemine Liikuma Kutsuva Kooli programmis; 8) liikumist soodustavad õue- ja liikumisvahetunnid;

	<p>9) mängujuhtide koolitamine aktiivsete liikumisvahetundide läbiviimiseks;</p> <p>10) õpilaste suunamine kasutama aktiivset kooliteed;</p> <p>11) erinevate sportlike huviringide toimumine koolis.</p>
ÕPPEAINE NÄDALA- TUNDIDE ARV	<p>I kooliaste 8</p> <p>1.klass 2</p> <p>2.klass 3</p> <p>3.klass 3</p> <p>II kooliaste 8</p> <p>4.klass 3</p> <p>5.klass 3</p> <p>6.klass 2</p> <p>III kooliaste 6</p> <p>7.klass 2</p> <p>8.klass 2</p> <p>9.klass 2</p> <p>Alates 4.klassist korraldab kool noormeeste ja neidude liikumisõpetuse ainetunnid eraldi.</p>
HINDAMINE	<p>Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks.</p> <p>Liikumisoskuste hindamisega antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.</p> <p>Hindamisel lähtutakse järgmistest kriteeriumitest:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. õpilase osalemisaktiivsus tundides; 2. tunnis õpitavate oskuste omandamine; 3. õpitulemuste saavutamise areng; 4. õpilase oskus oma sooritust hinnata ja analüüsida; 5. hügieenireeglite täitmine (nt. korrektne spordiriietuse ja -jalanõude olemasolu); 6. kooli esindamine spordivõistlustel; 7. osalemine koolisisestel spordiüritustel. <p>Alates III kooliastmest rakendatakse liikumisõpetuses protsessihindamist. Trimestri koondhinne kujuneb õpilasel tundides ja spordiüritustel osalemise eest. Positiivselt sooritatud tunnitöö (akadeemiline paaristund) eest märgitakse õpilasele E-kooli märke "A".</p> <p>Koondhinde panemisel võetakse aluseks järgmine protsendiskaala antud õpperühmal toimunud ning hinnatud tundidest:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 90–100% – hinne «5»; 2. 75–89% – hinne «4»; 3. 50–74% – hinne «3»; 4. 20–49% – hinne «2»; 5. 0–19% – hinne «1». <p>Iga akadeemiline paaristund hinnatakse tähisega "A", kui õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osaleb tunnitegevustes vastavalt oma võimetele

	<ul style="list-style-type: none"> • pingutab ja tegutseb aktiivselt • järgib ohutusnõudeid ja käitumisreegleid • täidab õpetaja antud ülesandeid (praktilised või teoreetilised) ning saavutab õpitulemused vastavalt õpilase individuaalsele tasemele. <p>Õpitulemusi hinnatakse jooksvalt tunnitegevuste käigus. Hinnata võib:</p> <ul style="list-style-type: none"> • liikumisoskuste arengut (nt osavus, koordinatsioon, vastupidavus, tehnika) • teadmisi tervisest, liikumisest ja ohutusest • koostööd, reeglite ja spordieetika järgimist <p>iseseisvate ülesannete sooritust</p>
ÕPILASE TUNDIDES OSALEMINE	<p>Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla, osalevad ka liikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.</p> <p>Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.</p> <p>Koolist pikemat aega mõjuva põhjusega puudunud õpilasele antakse kokkuleppel õpetajaga võimalus sooritada arvestuslikud ülesanded, mis sõltuvalt puudumise põhjustest võivad olla nii teoreetilised kui praktilised.</p>

Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

1. klass

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppisaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p>

	<p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.	<p>Uisutamine Uiskude jalga panemine. Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.</p> <p>Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p>
Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	Suuskade hooldamine. Teab, et suuski tuleb libisemiseks parafiiniga määrada. Klassikalise sõidustiili puhul, õpilane teab, et tuleb kasutada pidamismääret. Teab, kus ja kuidas suuski hoiustada.
Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	<p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).</p> <p>Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p>

<p>Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.</p>	<p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.</p>
<p>Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest.</p>	<p>Tervis ja ohutus kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Konkreetsete õpitulemuste koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteemalistes õpetajaraamatutes.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Õppesisu näited edasilikumisoskustes Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).</p> <p>Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p>
<p>Arvestab tegevustes kaaslasti.</p>	<p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.</p>

Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.	Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid. Kehaliste võimete testide tutvustamine. Nt paigalt kaugushüpe, süstikjooks vms. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.	Läbi mängu ja erinevate spordialade proovimise tutvub õpilane, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumise kaasnep soojatunne, hingeldamine).
Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust.	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Õpetaja juhendamisel dünaamilised ja staatilised harjutused. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.	Liikumisürituselt saadud kogemuse lihtne kirjeldus; jälgib koos vanematega mõnda spordivõistlust ja/või liikumisüritust.
Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.	Ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm).

Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala.
Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades.
Riietub liikumiseks sobilikult.	Esmaste teadmiste kujundamine ilmastikule vastava riietuse ja jalanõude valimisel.
Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond.	Kooliõuel ja sellest väljaspool olevatel aladel liikumisõpetuse tundides osalemine.
Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda.	Liikumine erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); kooliümbruse ohutuse vaatlemine.
Tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Erinevad tantsulise liikumisega seotud tantsumängud.
Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Erinevad tantsumängud ja eneseväljendus läbi nende tantsuliste mängude.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused:	Õppesisu:
Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahu harjutused, mis on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastustegevused).
Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine õpetaja juhendamisel. Erinevad tähelepanuharjutused, kus õpilane märkab oma emotsioone ja tundeid, mis toimub tema sees ja mis toimub tema ümber.

2. klass

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupühed. Hüppesaharjutused. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Kõrgushüpe otsehoolt.

	<p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.	<p>Uisutamine Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p> <p>Suusatamine Lehvikpööre- ja astepööre. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine. Libisamm. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis. Uisutehnika, paigal käärasendis keha raskuse ülekandmine suusalt suusale. Paigal harjutused üleminekuga astumisele. Mängud suuskadel.</p>
Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.	<p>Suuskade hooldamine. Teab, et suuski tuleb libisemiseks parafiiniga määrada. Klassikalise sõidustiili puhul, õpilane teab, et tuleb kasutada pidamismääret. Teab, kus ja kuidas suuski hoiustada.</p>
	<p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja liikumistunnetuse harjutused vahendite abil.</p>

<p>Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.</p>	<p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
<p>Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.</p>	<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>
<p>Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest.</p>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikuskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.</p> <p>Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikuskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisioskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p>
<p>Arvestab tegevustes kaaslasti.</p>	<p>Õpilane annab hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslasega liikumistegevuses.</p>
<p>Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.</p>	<p>Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.</p>
<p>Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p>	<p>Liikumisoskuste nimetamine, oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Õppesisu:</p>

Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.	Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid. Kehaliste võimete testid, nt paigalt kaugushüpe, süstikjooks vms. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
Nimetab kehalisi võimeid.	Kehaliste tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad antud tegevuse kaudu kõige rohkem arendasid.
Möödab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.	Läbi mängu ja erinevate spordialade proovimise tutvub õpilane, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.
Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust.	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Õpetaja juhendamisel dünaamilised ja staatilised harjutused. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Loob midagi liikumisega seotult.	Erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslastega; harjutuste ette näitamine kaaslastele.
Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.	Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes spordiga seotud tegevustes ta on osalenud. Liikumisürituselt saadud kogemuse kirjeldus.
Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.	Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine; ausa mängu põhimõtted spordis.

Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Teab mõnda sportlast ning kirjeldab tema harrastavat spordiala. Teab liikumisüritusi ja kirjeldab seda lühidalt.
Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine; ohutu käitumine erinevates keskkondades; ohutunnetuse tajumine enese ja kaaslaste suhtes sportlike tegevuste vältel.
Riietub liikumiseks sobilikult.	Sportlikeks tegevusteks sobiva riietuse ja jalanõude valik.
Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond.	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda.	Liikumistegevused erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); raja valik erinevates keskkondades; kooliümbruse ohutuse vaatlemine ja analüüs; liikumiseeskirjade jälgimine tänaval liikudes.
Tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Erinevad tantsud ja tantsumängud; eri kultuuride tantsuliste liikumiste tutvustamine.
Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.	Tantsu- ja liikumiskultuuri avastamine; erinevad tantsud ja tantsumängud.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpitulemused:	Õppesisu:
Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused , mis on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lödvestusharjutused tunni lõpus, löögastus- ja puudutustegevused).
Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine õpetaja juhendamisel. Erinevad tähelepanuharjutused, kus õpilane märkab oma emotsioone ja tundeid, mis toimub tema sees ja mis toimub tema ümber.

3. klass

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välitingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas.

	<p>Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpitsaharjutused. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>
Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.	<p>Uisutamine Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p> <p>Suusatamine Pöörded paigal. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine. Libisamm. Paaristõukeline sammuta sõiduveis.. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis. Laskumisel sahk- ja poolsahkpidurdus. Uisutehnika, paigal käärasendis keharaskuse ülekandmine suusalt suusale. Paigal harjutused üleminekuga astumisele.</p>
Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.	Suuskade hooldamine. Teab, et suuski tuleb libisemiseks parafiiniga määrada. Klassikalise sõidustiili puhul, õpilane teab, et tuleb kasutada pidamismääret. Teab, kus ja kuidas suuski hoiustada.
	<p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.</p>
Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda.	<p>Eraldi õppeprotsessi kirjeldus: veega kohanemine, sukeldumine hõljumine, libisemine, edasiliikumine.</p> <p>Õpilane sooritab ujumisoskuse ehk 200 m kompleksharjutuse: õpilane hüppab üle pea ulatuvasse vette. Ujub 100 meetrit rinnuli. Sukeldub ja toob põhjast eseme käega. Puhkab vees hõljudes vähemalt kolm minutit. Ujub 100 meetrit selili. Tuleb veest välja.</p>

<p>Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</p>	<p>Nimetab, milline käitumine võib kaasa tuua veeõnnetuse erinevatel aastaajadel. Põhjustab hea ujumisoskuse olulisust. Mõistab, millal võivad ujumise abivahendid olla lapse jaoks ohtlikud. Selgitab, mille järgi nõrka jääd ära tunda; Oskab õnnetust märgata ja julgeb lähedasi õnnetuse olukorrast teavitada.</p>
<p>Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.</p>	<p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).</p>
<p>Korrigeerib kehahoiu õpetaja juhtimisel.</p>	<p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>
<p>Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest.</p>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda</p>

	nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.
Arvestab tegevustes kaaslast.	Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses.
Annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.	Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud ostuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud ostuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.
Toob näiteid erinevate liikumisostuste kohta.	Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.	Kehaliste võimete testid, nt paigalt kaugushüpe, süstikjooks vms. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele ja arengule. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
Nimetab kehalisi võimeid.	Kehaliste tegevuste käigus suunab õpetaja õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad antud tegevuse kaudu kõige rohkem arendasid. Kehaliste võimete siltide kasutamine jaamades. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.
Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.	Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.	Läbi mängu ja erinevate spordialade proovimise tutvub õpilane, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist. Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.

Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust.	Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Õpetaja juhendamisel dünaamilised ja staatilised harjutused. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Loob midagi liikumisega seotult.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; harjutuste ette näitamine kaaslastele; erinevate lihtsate liikumiste loomine.
Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.	Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana ja jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias ning arutleb saadud kogemusest; osalemine õpetaja juhitud arutelus.
Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.	Kohtuniku otsuse austamine; võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides (emotsioonide kontroll); ausa mängu põhimõtted spordis; kaaslastega ülesannete jagamine mängus; mängureeglites kokku leppimine ja nendest kinni pidamine.
Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta; enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades; erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes; pesemis- ja riie vahetamisharjumuste regulaarne rakendamine.
Riietub liikumiseks sobilikult.	Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond.	Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel, matkaradadel, suusaradadel.
Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda.	Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud; liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik; kooliümbruse ohutuse analüüsimine; kooliteekonna ohutus; liikeluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu	Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga; erinevad tantsud.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	Õppesisu:

Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused, mis on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).
Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine ning kirjeldamine. Erinevad tähelepanuharjutused, kus õpilane märkab oma emotsioone ja tundeid, mis toimub tema sees ja mis toimub tema ümber.

Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;
- 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

4. klass

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavajooks, kontrolljooksud; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hübitsaharjutuste kombinatsioonid. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe käärttehnikaga.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>

<p>Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas.</p>	<p>Uisutamine. Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale ja äratõuge libiseval uisul. Sõidu aeglustamine. Poolsahkpidurdus. Sahkpidurdus.</p> <p>Suusatamine. Pöörded kohapeal. Hüppepööre. Käärtõus, laskumine põhiasendis. Pooluisusamm sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Distanti läbimine vaba- ehk uisutehnikas. Tasakaaluharjutused laskumisel, mängud.</p> <p>Jalgrattaga sõiduuskuse arendamine, võimalik rakendada näiteks spordipäeval/spordinädalal, rattaga kooli sõitmine, jalgrattamatkad vms.</p> <p>Koostöös piirkonna rattakooli- või klubiga (nt. Nõmme Rattaklubi rattakooliga) jalgratturi koolituse läbiviimine.</p>
<p>Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.</p>	<p>Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</p>
<p>Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p>	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömise seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused hularõnga, võimlemislindi ja -palli vms abil.</p>
<p>Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.</p>	<p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt või rühmas). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
<p>Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.</p>	<p>Keahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>
<p>Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikuskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt</p>

	<p>tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused.</p>
Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.
Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist.	Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
Seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse.	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda.
Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused.
Möödab enda südamelöögisagedust.	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt suuskadel kukkumine, jalgrattaga liikumine jms). Oskus saada aru, millal külastada kooliõde ja millal helistada 112 ning millist infot edastada telefoni teel.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.
Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.	Arutleb enda kogemusest liikumisürituse osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna; liikumisüritusest saadud kogemuste ja oskuste seostamine erinevate eluvaldkondadega.
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.	Ausa mängu põhimõtted spordis (meeskonnavaim, aus võitlus, võrdsus); ausa mängu põhimõtete analüüs mängu järgselt.
Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta.
Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.	Hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.
Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Avastab looduses liikumise võimalusi.	Erinevate looduskeskkondades liikumine ja nende eripärad; ohud ja võimalused looduskeskkonnas liikudes.

Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.	Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris.	Erinevate rahvuste tantsud ja nende iseloomulikud jooned.
Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Praktilised meelerahharjutused. Märkab ja kuulab helisid enda ümber. Lõõgastus- ja venitusharjutused kehaosadel. Hingamisega kaasnevad aistinud.
Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.
Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Õpilane suudab märgata enda emotsioone ja nende muutusi õpetaja juhendamisel. Õpilane kasutab õpetaja juhendamisel emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

5. klass

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	
	Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.
	Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.
	Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.

<p>Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas.</p>	<p>Uisutamine. Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale ja äratõuge libiseval uisul. Sõidu aeglustamine. Poolsahkpidurdus. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p> <p>Suusatamine. Pöörded kohapeal. Hüppepööre. Käärtõus, laskumine põhiasendis. Pooluisusamm sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Distanti läbimine vaba- ehk uisutehnikas. Tasakaaluharjutused laskumisel, mängud. Uisusammpööre madalas asendis. Uisusamm laugel laskumisel ilma keppideta.</p> <p>Jalgrattaga sõiduuskuse arendamine, võimalik rakendada näiteks spordipäeval/spordinädalal, rattaga kooli sõitmine, jalgrattamatkad vm</p>
<p>Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.</p>	<p>Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.</p>
<p>Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p>	<p>Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja pörgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.</p>
<p>Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.</p>	<p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
<p>Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.</p>	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p>

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liikluslaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisostkustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused.</p>
Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.
Analüüsib enda liikumisostkusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist.	Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
Teab liikumisostkusi liikumisharrastuses.	Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
Seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.

Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda.	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
Mõõdab enda südamelöögisagedust.	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt suuskadel kukkumine jms). Oskus saada aru, millal külastada kooliõde ja millal helistada 112 ning millist infot edastada telefoni teel.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine üksi ja koostöös kaaslasega.
Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus; oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega; toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiüldise koostamine.

Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.
Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.
Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.	Hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.
Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele
Avastab looduses liikumise võimalusi.	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.	Reisiteekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
Tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;	Erinevate rahvuste tantsude erinevuste mõistmine.
Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Praktilised meelerahuharjutused üksi kui ka õpetaja toetamisel. Õpilane tajub enda kehas hingamisega kaasnevaid aistinguid ning loendab sisse- ja väljahingamistel õpetaja juhendamisel. Õpetaja juhendamisel lõõgastus- ja venitusarjutusi erinevatel kehaosadel üksi ja koos paarilisega.
Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.
Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Õpilane suudab märgata enda emotsioone ja nende muutusi. Õpilane kasutab emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

6. klass

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur, hobby horse) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas.	<p>Uisutamine. Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale ja äratõuge libiseval uisul. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sõidu aeglustamine. Poolsahkpidurdus. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p> <p>Suusatamine. Pöörded kohapeal. Hüppepööre. Käärtõus, laskumine põhiasendis. Pooluisusamm sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Distanti läbimine vaba- ehk uisutehnikas. Tasakaaluharjutused laskumisel, mängud. Tempovariant. Lausikul sõitmise sõiduviiis.</p> <p>Jalgrattaga sõiduoskuse arendamine, võimalik rakendada näiteks spordipäeval/spordinädalal, rattaga kooli sõitmine, jalgrattamatkad vms.</p>
Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.	Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda.
Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p>

	<p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil.</p>
Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.	<p>Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.
Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslastega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused.</p>
Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.	Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.
Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist.	Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.

Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.	Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.	Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisega.
Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.	Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.	Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.
Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.	Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
Mõõdab enda südamelöögisagedust.	Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.

Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.	Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.	Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt suuskadel kukkumine jms). Oskus saada aru, millal külastada kooliõde ja millal helistada 112 ning millist infot edastada telefoni teel.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.
Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.	Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus; oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega; toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus; teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; Eesti Olümpiaakadeemia.
Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.	Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.
Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.	Hügieeni järgimine liikumisõpetuse tunnis ja selle järgselt ning hügieeni vajalikkuse põhjendamine; ohutusreeglite kasutamine erinevatel spordialadel ja erinevates keskkondades liikumisel.
Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele; riietumise olulisuse analüüs.
Avastab looduses liikumise võimalusi.	Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad; käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.	Asukohta ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS); reisieekonna kavandamine; käitumine eksimise korral; koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina; oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.

Tantsib üksi, paaris ja rühmas.	Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine ja arutlemine; tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris.	Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.	Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Erinevad praktilised meelerahuharjutused. Õpilane tajub enda kehas hingamisega kaasnevaid aistinguid ja suudab loendada sisse- ja väljahingamist iseseisvalt. Lõõgastus- ja venitusharjutusi erinevatel kehaosadel üksi ja koos paarilisega.
Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.	Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.
Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Õpilane teab emotsioonidega toimetulemist soodustavaid tegevusi ja suudab neid rakendada õpetaja suunamisel. Õpilane kasutab emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

Liikumisõpetuse õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

7. klass

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.

	<p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe, kõrgushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni- ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi- ja koordinaatsiooni harjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
<p>Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega.</p>	<p>Uisutamine. Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale ja äratõuge libiseval uisul. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Tagurpidi sõit. Sõidu aeglustamine. Poolsahkpidurdus. Sahkpidurdus. Figurelemendid: sõit ühel jalal.</p> <p>Suusatamine. Pooluisusamm sõiduväli. Uisusamm ilma keppideta. Distanti läbimine vaba- ehk uisutehnikas. Tasakaaluharjutused laskumisel, mängud. Tempovariant. Pöörded liikumisel. Teatesuusatamine.</p> <p>Jalgrattaga sõiduuskuse arendamine, võimalik rakendada näiteks spordipäeval/spordinädalal, rattaga kooli sõitmine, jalgrattamatkad vms.</p>
<p>Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.</p>	<p>Suuskade hooldamine. Teab, et suuskadel on erinevad määrded ja et suuski on võimalik hooldada.</p> <p>Uiskude hooldamine. Teab, et uiskusid tuleb teritada.</p> <p>Kasutab treeningvahendeid heaperemehelikult ja paneb pärast kasutamist õigesse kohta tagasi.</p> <p>Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, pidureid. Oskab kasutada käsipumpa ja õlitada ketti.</p>
<p>Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p>	<p>Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketiga, hokikepi ja kurikaga seotud spordialadele.</p>

	Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil.
Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.	Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).
Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Ohutus asendites ja liikumisel.
Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Vahendiga liikumine. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitsemisoskus. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalased oskused. Teab mis on päästerõngas ja oskab seda vajadusel kasutada.
Annab hinnangu enda koostööle tegevustes.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasiste oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist

Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega.	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest.	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, enesetunne, tegevuse eneseanalüüs.
Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.
Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lödvestused peale liikumistegevust.

Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal minna kooliõe juurde ja millal helistada 112 ning millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
Õpitulemused:	Õppesisu:
Loob midagi liikumisega seostatult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.
On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ja teadmisi ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.
Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale; teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.
Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Analüüsib enda liikumiskogemust looduses.	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Orienteerumismängud; oma igapäevase liikumisteedekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine;
Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.	Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine.
Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.

Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise. Lähtuvalt enda stressitasemest oskab kasutada lõdvestusharjutusi ka vabal ajal. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.
Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
8. klass	
LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, maastikujook; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe, kõrgushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga.</p> <p>Rütmi ja koordinatsiooni harjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega.	<p>Uisutamine. Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale ja äratõuge libiseval uisul. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Tagurpidi sõit. Sõidu aeglustamine. Poolsahkipidurdus. Sahkipidurdus. Vigulemendid: sõit ühel jalal, slaalom. Kestvusuisutamine. Mängud uiskudel.</p> <p>Suusatamine. Pooluisusamm sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta. Distsantsi läbimine vaba- ehk uisutehnikas. Tasakaaluharjutused laskumisel, mängud. Tempovariant. Lausikul sõitmise sõiduvõis. Pöörded liikumisel. Teatesuusatamine. Paaristõukeline kahesammuline sõiduvõis (tõusuvariant) .</p> <p>Jalgrattaga sõiduuskuse arendamine, võimalik rakendada näiteks spordipäeval/spordinädalal, rattaga kooli sõitmine, jalgrattamatkad vms.</p>

<p>Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.</p>	<p>Suuskade hooldamine. Teab kuidas suuski hooldada. Uiskude hooldamine. Teab, et uiskusid tuleb teritada. Kasutab treeningvahendeid heaperemehelikult ja paneb pärast kasutamist õigesse kohta tagasi. Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, pidureid. Oskab kasutada käsipumpa ja õlitada ketti.</p>
<p>Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p>	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketiga, hokikepi ja kurikaga seotud spordialadele. Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.</p>
<p>Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.</p>	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
<p>Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.</p>	<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>
<p>Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p>	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Vahendiga liikumine. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas</p>

	<p>jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusosalased oskused. Teab mis on päästerõngas ja oskab seda vajadusel kasutada.</p>
Annab hinnangu enda koostööle tegevustes.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist
Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega.	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.
On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest.	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, enesetunne, tegevuse eneseanalüüs.
Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.
Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lödvestused peale liikumistegevust.
Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal minna kooliõe juurde ja millal helistada 112 ning millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine
On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ja teadmisi ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.
Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale; teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.
Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Analüüsib enda liikumiskogemust looduses.	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).

Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Orienteerumismängud; oma igapäevase liikumisteedkonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine;
Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.	Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine.
Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Õpilane valib endale meelepärase lödvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lödvestusharjutused tunni lõpus.
Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Õpilane kasutab sobivaid lödvestus- ja taastumisviise. Lähtuvalt enda stressitasemest oskab kasutada lödvestusharjutusi ka vabal ajal. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.
Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

9. klass

LIIKUMISOSKUSED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksu- ja maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe, kõrgushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi- ja koordineerimisharjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p>

	<p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p>
Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega.	<p>Uisutamine. Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale ja äratõuge libiseval uisul. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Tagurpidi sõit. Sõidu aeglustamine. Poolsahkpidurdus. Sahkpidurdus. Vigurelemendid: sõit ühel jalal. Kestvusuisutamine. Mängud uiskudel (ringette, slaalom). Omaloominguline lühikava.</p> <p>Suusatamine. Pooluisusamm sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Lühem suusamatk. Tasakaaluharjutused laskumisel, mängud. Tempovariant. Lausikul sõitmise sõiduviiis. Pöörded liikumisel. Teatesuusatamine. Paaristökeline kahesammuline sõiduviiis (tõusuvariant) .</p> <p>Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks spordipäeval/spordinädalal, rattaga kooli sõitmine, jalgrattamatkad vms.</p>
Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.	<p>Suuskade hooldamine. Teab kuidas suuski hooldada. Uiskude hooldamine. Teab, et uiskusid tuleb teritada. Kasutab treeningvahendeid heaperemehelikult ja paneb pärast kasutamist õigesse kohta tagasi. Jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, pidureid. Oskab kasutada käsipumpa ja õlitada ketti.</p>
Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	<p>Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketiga, hokikepi ja kurikaga seotud spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.</p>
Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pööremised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p>
Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Ohutus asendites ja liikumisel.

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	<p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendiga liikumine. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskus. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <p>Veeohutusalased oskused. Teab mis on päästerõngas ja oskab seda vajadusel kasutada.</p>
Annab hinnangu enda koostööle tegevustes.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.
Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist
Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega.	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.
Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.
Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest.	Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest.	Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.
Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.
Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.	Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.
Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.	Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, enesetunne, tegevuse eneseanalüüs.
Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.
Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Oskab mõõta randmelt või kaelalt pulssi ning kasutada pulsikella ja hinnata koormuse intensiivsust. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.
Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lödvestused peale liikumistegevust.
Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.	Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.
Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal minna kooliõe juurde ja millal helistada 112 ning millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
Õpitulemused:	Õppesisu:
Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine; liikumisürituse või võistluse põhjal spordiuudise koostamine ning kaaslastele ette kandmine.
On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.	Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ja teadmisi ta kasutas, kui osales väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.

Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis; ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale; teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.
Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust; hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
Analüüsib enda liikumiskogemust looduses.	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Orienteerumismängud; oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine;
Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.	Erinevad tantsud ja tantsumängud; tantsimine, vaatamine; omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine.
Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnustusharjutusi koos hingamise teadvustamisega. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.
Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise. Lähtuvalt enda stressitasemest oskab kasutada lõdvestusharjutusi ka vabal ajal. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.
Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.